

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	300	418	10.51	17.00	58.91	
Ahjuportandi kuubikud	60	29	0.71	0.85	5.31	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	14	0.60	0.20	3.33	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Oun ja kapsa snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		886	21.59	32.89	131.40	

teisipäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp	350	261	6.46	15.55	26.60	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest	120	152	6.21	2.61	26.09	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		809	25.33	23.01	126.32	

kolmapäev, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		844	21.70	28.41	128.33	

neljapäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seljanka lihata	350	264	3.34	14.10	32.04	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		829	17.64	24.61	134.71	

reede, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kikerhernestega	300	258	6.31	12.14	31.91	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedisalat	60	36	0.93	1.35	5.25	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		810	21.84	37.48	101.74	

Nädala keskmine :	836	21.62	29.28	124.5
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.